

# “出拳踢腿”，孩子们喊累

## 40名小读者走进青少年宫学武术，多存在“缺少运动”的均衡成长问题

□文/片 本报记者 陶相银 王震

### 一招一式酷 汗水灌基础

走进武术馆，小读者们就被舞刀弄枪的师兄、师姐们吸引住，不过他们显然还不知道这些看起来很花哨的招式需要多少功底。

脱去厚棉衣，小读者们按武术老师的号令，站成两排。首先，老师教大家热身动作，原地高抬腿快步跑、立定起跳、压腿、伸腰……，虽然只有十几分钟，但这一套动作下来，小读者们吃不消了，“腿真酸呐”、“没劲了”、“出了一身汗”……。老师解释说，练习武术热身可以舒缓筋骨，防止做剧烈运动时受伤；练武术需要得体的衣着，很多小读者却穿着毛衣、毛裤，甚至还有人穿皮鞋、皮靴，所以仅做一些热身动作就感觉很累。

热完身，就开始真正学习武术了，但小读者们既不知道拳怎么握，也不知道怎么出拳有力，张老师不得不从基本的握拳姿势讲起，“四指并拢卷握，拇指扣在食指、中指的第二节指骨上……”学完拳，再学掌，小读者们对这些很感兴趣，但就是掌握不住要领。张老师不得不逐个点指一番，“手臂抬高了，腰挺直，使劲。”

学习了半个多小时的拳脚功夫，小读者们实在是练不动了。张老师讲，练习武术不仅可以防身自卫，更可以强身健体，了解博大精深的中国传统文化，在家里也可以自己练习。为了让小读者们继续保持兴致，张老师安排了几位师兄、师姐给大家表演了一番，别看这些师兄、师姐也是小学生，功夫却是了得。拳脚霍霍生风，刀剑舞得寒光四射，一位师兄在耍棍时过于卖力，甚至连白蜡棍都爆裂了。

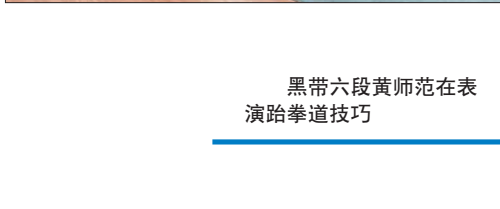
一个半小时的武术学习，可真让小读者们开了眼界，一位小读者就说：“练功夫，必须得下工夫才行。”

24日上午，本报的40名小读者走进威海市青少年宫跆拳道馆、威海妇女儿童活动中心武术馆学武术。对没有功底的小读者来说，这既好奇又辛苦。

威海青少年宫跆拳道体验活动和威海妇女儿童活动中心武术体验活动持续到12月底，有兴趣的同学可免费参加体验。体验时间是每周六、周日(需提前电话报名)。报名电话：5232580,13081496758



在跆拳道馆，小读者们在学习踢腿动作



黑带六段黄师范在表演跆拳道技巧



有舞蹈基础的孙恺玥在表演技巧，单手翻对她来说很容易

### 跆拳道 离孩子们挺远

24日上午，20位小读者来到跆拳道馆，训练服首先吸引了小读者的眼球，白色的套装备还有不同颜色的腰带。“为什么腰带要分不同颜色呢？”张雪怡询问老师，黑带一段晋师范给出这样的答案，跆拳道分为：初级一白带(表示刚入门，白色，是指没有经验空白的意思)、白黄带(新设定)、黄带(表示在学习，黄色，是指万物萌生的意思)、黄绿带(表示有所成)；中级一绿带、绿蓝、蓝带；红蓝带高级一红带、红黑带、黑带。

课堂上，黑带六段黄师范带领小读者做准备活动，围着场馆跑步，然后做各种热身动作：下压腿、前踢、侧踢等。“我之前也没有练习过跆拳道。”郭维雅在做双脚下压动作的时候很标准，两个腿摆成一个“一”字形。而大多数小读者的身体并没有那么柔软，单良在做动作的时候就明显吃不消。不少小读者在做俯卧撑的时候都是屁股在扭动，让现场家长哭笑不得。

体验活动最精彩的部分就是看黑带师范的技巧表演，首先晋师范站在场地中间，黄师范直接从1.7米的晋师范的头顶一跃而过。现场小读者大呼黄师范太厉害了，不过这只是抛砖引玉，接下来的表演更精彩，由六个人“叠罗汉”，三个人趴在底层，中间再趴两人，最后一人趴在最上面。六人“叠罗汉”有2米多高，黄师范在做好准备动作之后，助跑，双腿跃起，又一次成功飞越了“障碍”。“哇，太牛了，这都能蹦过去。”现场小读者都被黄师范的表演震惊了。

活动结束后，於睿婷说：“第一次学习跆拳道，老师的表演很精彩，不过锻炼了一上午确实很累。”

## 40个孩子，仨有运动功底

### 吕承远、段佳林：各有拳脚

武术馆内，有两名“老友”——吕承远、段佳林，他俩也是小读者体验活动的常客。

别看段佳林是个小姑娘，功夫却相当了得，免起鹤落，一招一式很有章法，让很多小读者羡慕不已。

吕承远的功夫却差了很多，被老师批评为“忘得差不多了”。但在调皮捣蛋方面，段佳林又比吕承远差了很多，吕承

远不时摆出师兄的架势，训斥小读者们这个姿势不对，那个动作不行。

在武术表演环节上，段佳林表演了拳术和剑法，吕承远也上去耍了一通拳脚，引来大家阵阵掌声，这才满足了师兄瘾。

### 孙恺玥：“舞功”高手

孙恺玥是个漂亮的小姑娘，说话细声细气，很是腼腆。但是，令所有在场的小读者甚

至教练都想不到的是，她也是位高手，不过不是武功高手，而是“舞功”高手。

师兄师姐们表演了武术后，武术老师的表演更是让大家惊叹不已，舞剑、空翻的招式让大家大呼过瘾。

羞羞答答的孙恺玥走到了前面，扭腰、弹腿、挥臂，啪啪啪，来了几个单手侧空翻，帅呆了！见惯了练家子的老师们都为她纷纷鼓掌叫好。

孙恺玥说，她已经练习舞蹈两三年了，所以侧空翻对她来说是小菜一碟。

### 祥府家酒，好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承，代表了中华酒文化的传统与经典，吉斯集团利用享誉中外的烟台水果资源，在发扬中国传统酿酒技艺基础上，研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺，首开水果发酵蒸馏白酒之先河，诠释了中国特色白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香，又有传统白酒的醇厚与舒爽，回味悠长，且不含甲醇和甲醛等有害成分，具有“好喝不上头”的特点，实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

**jisí 吉斯集团**  
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品  
服务热线：400-658-2211  
http://www.gisbelle.com



# 招贤纳士 有胆量，就来挑战高薪！

因发展需要，《齐鲁晚报·今日威海》诚聘：

- 1. 房产专刊编辑记者：2名
- 2. 汽车专刊编辑记者：2名
- 3. 金融专刊编辑记者：1名
- 4. 健康专刊编辑记者：1名
- 5. 消费专刊编辑记者：1名
- 6. 广告业务策划人员：3名

岗位要求：  
全日制本科以上学历，不限专业；  
热爱媒体事业，具备一定营销技能；  
具备市场开拓能力，勇于挑战新领域；  
具有较强的文字功底、有责任心、执行力。

咨询电话：0631-5202220

请将简历以“姓名+应聘岗位”形式发送至邮箱：1044361411@qq.com